

NIEUW!

LEREN ONTSPANNEN - door **WILFRIED VAN CRAEN** 10 eenvoudige oefeningen op 2 cd's - 22,50 euro



SPECIAAL AANBOD :

- Stuur een email met uw naam en adres naar info@witsand.be.
- Wij bezorgen u het boek dan binnen 24 uur met een factuur.
- U betaalt slechts 22,50 euro per boek (geen verzendkosten).

Dit doe-boek met 10 oefeningen op 2 cd's is de vrucht van 30 jaar relaxatietherapie en -cursussen geven. Ontspanningstechnieken zijn uitermate efficiënt voor het ontladen van je dagelijkse spanningen en stress. Ze zijn ook aangewezen bij slaapstoornissen, psychosomatische klachten, pijn, hyperventilatie, faalangst, angst- en paniekstoornissen, nervositeit, tics en dwang, 'overdrive' en verschijnselen van overspanning. Tevens zijn ze toe te passen als zelfcontroletechniek in prestatiesituaties zoals examens, performances of sportprestaties.

LEREN ONTSPANNEN is vooral een praktisch doe-boek. De vaardigheden die het boek aanleert zijn wetenschappelijk onderbouwd en handig toepasbaar.

De vele oefeningen op de cd's winnen aan meerwaarde door de teksten in het boek, die inzicht geven en motiveren. Ze verhelderen de keuze van de technieken en de praktische manier waarmee je de oefeningen een plaats kan geven in je dagelijkse leven.

Wilfried Van Craen is gedrags- en hypnotherapeut. Hij is opleider binnen verscheidene academische vormingen en auteur van diverse boeken over praktische psychologie.